

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

д/с № 72 «Берегиня»

Антонелене



### ПРИМЕРНОЕ

10- дневное меню "Зима" "для детей от 3 до 7 лет

Посещающих МБДОУ д/с № 72 «Берегиня»

г. Ставрополь

( меню разработано на основе – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях - Москва Дели принт 2012; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва « Дело и Сервис 2002»

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                                |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 1<br>день 1 |                                |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Каша пшеничная                 | 190          | 3,98             | 3,67         | 28,89         | 165                            | 185            |
|                    | Батон                          | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 79                             |                |
|                    | Чай с сахаром                  | 180/10       | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                             | 392            |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>400</b>   | <b>6,35</b>      | <b>4,59</b>  | <b>53,82</b>  | <b>284</b>                     |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Сок фруктовый                  | 150          |                  |              | 19,8          | 81                             |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b>      | <b>150</b>   |                  |              | <b>19,8</b>   | <b>81</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Суп с рыбными консервами       | 190          | 6,53             | 6,39         | 10,89         | 127                            | 87             |
|                    | Фрикадельки в соусе            | 80/40        | 10,54            | 12,2         | 12,15         | 200,9                          | 288/357        |
|                    | Пюре картофельное с морковью15 | 150          | 2,86             | 4,62         | 18,02         | 125                            | 322            |
|                    | Компот из сушеных фруктов      | 180          | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                            | 376            |
|                    | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 90,5                           |                |
|                    | <b>Итого за обед</b>           | <b>690</b>   | <b>23,63</b>     | <b>23,83</b> | <b>83,15</b>  | <b>645,4</b>                   |                |
| <b>Полдник</b>     | Омлет натуральный              | 85           | 7,52             | 13,46        | 1,51          | 157                            | 215            |
|                    | Икра кабачковая                | 100          | 1,05             | 2,67         | 3,62          | 41,74                          | 36 с6.2002     |
|                    | Кофейный напиток с молоком     | 180/10       | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                             | 395            |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 45                             | 372            |
|                    | <b>Итого за полдник</b>        | <b>385</b>   | <b>13,73</b>     | <b>19,44</b> | <b>34,43</b>  | <b>334,74</b>                  |                |
| <b>Ужин</b>        | Хлеб пшеничный                 | 18           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 78,6                           | 372            |
|                    | Чай с молоком                  | 150/8        | 2,65             | 2,33         | 11,31         | 77                             | 312            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>           | <b>168</b>   | <b>4,96</b>      | <b>3,23</b>  | <b>26,25</b>  | <b>155,6</b>                   |                |
|                    | <b>Итого за день</b>           | <b>1793</b>  | <b>48,67</b>     | <b>51,09</b> | <b>217,45</b> | <b>1500,74</b>                 |                |
|                    |                                |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                                             |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 1<br>день 2 |                                             |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Каша пшеничная, жидкая                      | 190          | 4,15             | 4,43         | 28,3          | 169                            | 185            |
|                    | Батон с маслом                              | 30/10        | 2,45             | 7,55         | 14,61         | 136                            | 1              |
|                    | Чай с лимоном                               | 180/10/7     | 0,12             | 0,05         | 13,5          | 59,4                           | 393            |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>410</b>   | <b>6,72</b>      | <b>12,03</b> | <b>56,41</b>  | <b>364,4</b>                   |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Фрукты свежие                               | 100          |                  |              |               |                                |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>  | <b>98</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 190          | 2,04             | 2,16         | 13,03         | 79,61                          | 82             |
|                    | Кнели куриные с рисом                       | 80           | 17,03            | 14,14        | 5,03          | 217                            | 306            |
|                    | Свекла тушеная в сметанном<br>соусе         | 150/30       | 2,91             | 6,5          | 17,36         | 188                            | 340            |
|                    | Кисель из повидла                           | 180          | 0,08             |              | 20,03         | 80                             | 383            |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 90,5                           |                |
|                    | <b>Итого за обед</b>                        | <b>670</b>   | <b>25,36</b>     | <b>23,4</b>  | <b>72,55</b>  | <b>655,11</b>                  |                |
| <b>Полдник</b>     | Шницель рыбный натуральный                  | 80           | 12,08            | 3,92         | 8,21          | 116                            | 258            |
|                    | Пюре картофельное                           | 150          | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 137                            | 321            |
|                    | Кофейный напиток с молоком                  | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                             | 395            |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 30           |                  |              |               |                                |                |
|                    | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>440</b>   | <b>17,99</b>     | <b>11,13</b> | <b>43,01</b>  | <b>344</b>                     |                |
| <b>Ужин</b>        | Хлеб пшеничный                              | 20           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 78,6                           |                |
|                    | Компот из свежих плодов                     | 150          | 0,12             | 0,12         | 17,9          | 73                             | 372            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>170</b>   | <b>2,43</b>      | <b>1,02</b>  | <b>32,84</b>  | <b>151,6</b>                   |                |
|                    | <b>Итого за день</b>                        | <b>1790</b>  | <b>53,4</b>      | <b>24,38</b> | <b>227,88</b> | <b>1613,11</b>                 |                |
|                    |                                             |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|---------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                           |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 1<br>день 3 |                           |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Каша рисовая жидкая       | 190          | 3,9              | 4,17         | 26,57         | 159                            | 185            |
|                    | Батон                     | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 79                             |                |
|                    | Чай с лимоном             | 180/10/7     | 12               | 0,02         | 10,2          | 41                             | 393            |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>400</b>   | <b>18,21</b>     | <b>5,09</b>  | <b>51,71</b>  | <b>279</b>                     |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Фрукты свежие             | 100          |                  |              |               |                                |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b> | <b>100</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>  | <b>98</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Суп из овощей             | 190          | 1,78             | 4,29         | 12,6          | 77                             | 710            |
|                    | Пудинг из говядины        | 80           | 18,81            | 6,19         | 0,88          | 134                            | 290            |
|                    | картофель отварной        | 150          | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 142                            | 321            |
|                    | Компот из свежих плодов   | 180          | 0,14             | 0,14         | 21,49         | 88                             | 372            |
|                    | Хлеб пшеничный            | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 50                             |                |
|                    | Хлеб ржаной               | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 105                            |                |
|                    | <b>Итого за обед</b>      | <b>670</b>   | <b>28,63</b>     | <b>16,62</b> | <b>82,47</b>  | <b>596</b>                     |                |
| <b>Полдник</b>     | Запеканка из творога      | 100          | 17,54            | 12,05        | 17,15         | 247                            | 237            |
|                    | Соус молочный, сладкий    | 30           | 0,58             | 1,5          | 4             | 30                             | 351            |
|                    | Какао с молоком           | 180          | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                            |                |
|                    | <b>Итого за полдник</b>   | <b>310</b>   | <b>21,79</b>     | <b>16,74</b> | <b>36,97</b>  | <b>384</b>                     |                |
| <b>Ужин</b>        | Хлеб пшеничный            | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 75                             |                |
|                    | Компот из сушеных фруктов | 150          | 0,33             | 0,02         | 20,83         | 85                             | 397            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>      | <b>180</b>   | <b>2,64</b>      | <b>0,92</b>  | <b>35,77</b>  | <b>160</b>                     |                |
|                    | <b>Итого за день</b>      | <b>1660</b>  | <b>72,17</b>     | <b>22,95</b> | <b>229,99</b> | <b>1517</b>                    |                |
|                    |                           |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                                      |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 1<br>день 4 |                                      |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Каша манная, жидкая                  | 190          | 2,17             | 3,46         | 19            | 116                            | 185            |
|                    | Батон                                | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 79                             |                |
|                    | Чай с лимоном                        | 180/10/7     | 12               | 0,02         | 10,2          | 41                             | 393            |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>   | <b>16,48</b>     | <b>4,38</b>  | <b>44,14</b>  | <b>236</b>                     |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Фрукты свежие                        | 100          |                  |              |               |                                |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b>            | <b>100</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>  | <b>98</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Борщ с капустой и картофелем         | 190          | 1,32             | 3,73         | 9,3           | 78                             | 57             |
|                    | Биточки рубленые из птицы<br>паровые | 80           | 14,38            | 3,17         | 7,23          | 125                            | 306            |
|                    | Икра марковная                       | 50           | 1,1              | 2,3          | 5,4           | 47                             | 54             |
|                    | Макароны отварные                    | 105          | 3,85             | 2,95         | 18,46         | 115                            | 205            |
|                    | Компот из свежих плодов              | 180          | 0,14             | 0,14         | 21,49         | 88                             | 372            |
|                    | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 105                            |                |
|                    | <b>Итого за обед</b>                 | <b>655</b>   | <b>24,09</b>     | <b>12,89</b> | <b>78,98</b>  | <b>558</b>                     |                |
| <b>Полдник</b>     | Биточки рыбные                       | 80           | 10,09            | 3,26         | 6,79          | 97                             | 255            |
|                    | Соус молочный                        | 30           | 0,61             | 1,57         | 0,07          | 25                             | 350            |
|                    | Рис припущенный                      | 105          | 2,55             | 3,01         | 25,67         | 140                            | 316            |
|                    | Кофейный напиток с молоком           | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                             | 395            |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 50                             |                |
|                    | <b>Итого за полдник</b>              | <b>415</b>   | <b>16,1</b>      | <b>10,25</b> | <b>46,89</b>  | <b>353</b>                     |                |
| <b>Ужин</b>        | Печенье                              | 30           | 2,1              | 3            | 22,8          | 123                            |                |
|                    | Час с сахаром                        | 150          | 0,04             | 0,01         | 6,99          | 28                             | 392            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>                 | <b>180</b>   | <b>2,14</b>      | <b>3,01</b>  | <b>29,79</b>  | <b>151</b>                     |                |
|                    | <b>Итого за день</b>                 | <b>1750</b>  | <b>59,71</b>     | <b>17,84</b> | <b>222,87</b> | <b>1396</b>                    |                |
|                    |                                      |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>день 5 |                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Яйцо варенное                     | 1шт/40    | 5,08             | 4,6   | 0,28     | 63                      | 213         |
|                    | Икра кабачковая                   | 100       | 1,2              | 7     | 7,4      | 97                      |             |
|                    | Бутерброд с маслом                | 30.окт    | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136                     | 1           |
|                    | Какао с молоком                   | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107                     | 397         |
|                    | Итого за завтрак                  | 46240     | 12,4             | 22,34 | 38,12    | 403                     |             |
| Завтрак2           | Фрукты свежие                     | 100       |                  |       |          |                         |             |
|                    | Итого за завтрак 2                | 100       | 0,9              | 0,2   | 23,07    | 98                      |             |
| Обед               | Суп картофельный с крупой(рис)    | 190       | 1,5              | 2,08  | 11,08    | 69                      | 80          |
|                    | Котлеты рубленые из говядины      | 80        | 12,44            | 9,24  | 12,56    | 183                     | 282         |
|                    | Капуста тушеная                   | 150       | 3,13             | 5,56  | 14,38    | 120                     | 132         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 50        | 3,3              | 0,6   | 17,1     | 105                     |             |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 15        | 1,73             | 0,7   | 11,21    | 38                      |             |
|                    | Кисель из повидла, джема, варенья | 180       | 0,09             | 0     | 22,26    | 80                      | 383         |
|                    | Итого за обед                     | 865       | 22,19            | 18,18 | 88,59    | 595                     |             |
| Полдник            | Каша гречневая, вязкая            | 190       | 5,68             | 4,78  | 29,67    | 184                     | 168         |
|                    | Чай с сахаром                     | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40                      | 351         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20        | 2,31             | 0,9   | 14,94    | 50                      |             |
|                    | Итого за полдник                  | 390       | 8,05             | 5,7   | 54,6     | 274                     |             |
| Ужин               | Булочка дорожная                  | 50        | 3,39             | 6,98  | 26,07    | 181                     | 470         |
|                    | Кефир                             | 150       | 4,35             | 3,75  | 6        | 75                      | 401         |
|                    | Итого за ужин                     | 200       | 7,74             | 10,73 | 32,07    | 256                     |             |
|                    | Итого за день                     | 47795     | 51,28            | 38,97 | 236,45   | 1626                    |             |
|                    |                                   |           |                  |       |          |                         |             |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                                      |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 2<br>день 6 |                                      |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Суп молочный с макаронными изделиями | 190          | 5,46             | 5,02         | 30,51         | 139                            | 93             |
|                    | Батон                                | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 79                             |                |
|                    | Чай с лимоном                        | 180/10/7     | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                             | 393            |
|                    |                                      |              |                  |              |               |                                |                |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>   | <b>7,89</b>      | <b>5,94</b>  | <b>55,65</b>  | <b>259</b>                     |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Сок фруктовый                        | 150          |                  |              | 19,8          | 81                             |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b>            | <b>100</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>  | <b>98</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Щи из свежей капусты с картофелем    | 190          | 1,32             | 3,72         | 6,44          | 64                             | 67             |
|                    | Плов из птицы                        | 80/130       | 20,3             | 17           | 35,69         | 377                            | 304            |
|                    | Хлеб ржаной                          | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 105                            |                |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 50                             | 372            |
|                    | Компот из сушеных фруктов            | 180          | 0,14             | 0,14         | 21,49         | 102                            | 376            |
|                    | <b>Итого за обед</b>                 | <b>670</b>   | <b>26,6</b>      | <b>22,06</b> | <b>90,68</b>  | <b>698</b>                     |                |
| <b>Полдник</b>     | Пудинг из творога, запеченный        | 120          | 18,17            | 12,91        | 29,2          | 306                            | 235            |
|                    | Соус молочный, сладкий               | 30           | 0,58             | 0,13         | 3,98          | 30                             | 351            |
|                    | Какао с молоком                      | 180          | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                            | 397            |
|                    | <b>Итого за полдник</b>              | <b>330</b>   | <b>22,42</b>     | <b>16,23</b> | <b>49</b>     | <b>443</b>                     |                |
| <b>Ужин</b>        | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 75                             |                |
|                    | Компот из свежих плодов              | 150          | 0,12             | 0,12         | 17,9          | 73                             | 372            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>                 | <b>180</b>   | <b>2,43</b>      | <b>1,02</b>  | <b>32,84</b>  | <b>148</b>                     |                |
|                    | <b>Итого за день</b>                 | <b>1680</b>  | <b>60,24</b>     | <b>23,39</b> | <b>251,24</b> | <b>1646</b>                    |                |
|                    |                                      |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                      |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>день 7 |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Каша рисовая жидкая                  | 190       | 3,9              | 4,17  | 26,57    | 139                     | 185         |
|                    | Бутерброд с маслом                   | 30/10     | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136                     | 1           |
|                    | Чай с лимоном                        | 180/10/7  | 0,12             | 0,02  | 10,2     | 41                      | 393         |
|                    |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                    | Итого за завтрак                     | 400       | 6,47             | 11,74 | 51,39    | 316                     |             |
| Завтрак2           | Фрукты свежие                        | 100       |                  |       |          |                         |             |
|                    | Итого за завтрак 2                   | 100       | 0,9              | 0,2   | 23,07    | 98                      |             |
| Обед               | Суп картофельный вегетарианский      | 190       | 1,26             | 0,21  | 6,95     | 71                      | 78          |
|                    | Биточки рубленые из говядины         | 80        | 12,44            | 9,24  | 12,56    | 183                     | 282         |
|                    | Макаронные изделия отварные с маслом | 105       | 3,85             | 2,95  | 18,46    | 116                     | 205         |
|                    | Икра свекольная                      | 50        | 1,17             | 2,3   | 6,17     | 50                      | 54          |
|                    | Хлеб ржаной                          | 50        | 3,3              | 0,6   | 17,1     | 105                     |             |
|                    | Компот из сушеных фруктов            | 180       | 0,4              | 0,02  | 24,99    | 102                     | 376         |
|                    | Итого за обед                        | 655       | 22,42            | 15,32 | 86,23    | 627                     |             |
| Полдник            | Котлеты рыбные, запеченные           | 80        | 10,64            | 3,76  | 7,67     | 107                     | 258         |
|                    | Пюре картофельное                    | 150       | 3,06             | 4,8   | 20,44    | 137                     | 321         |
|                    | Кофейный напиток с молоком           | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91                      | 95          |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 22        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 55                      |             |
|                    | Итого за полдник                     | 432       | 18,09            | 11,57 | 52,43    | 390                     |             |
| Ужин               | Печенье                              | 30        | 2,1              | 3     | 22,8     | 123                     |             |
|                    | Кисель из повидла                    | 150       | 0,07             | 0     | 16,7     | 67                      | 383         |
|                    | Итого за ужин                        | 180       | 2,17             | 3     | 39,5     | 190                     |             |
|                    | Итого за день                        | 1767      | 50,05            | 26,51 | 252,62   | 1621                    |             |
|                    |                                      |           |                  |       |          |                         |             |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                             |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 2<br>день 8 |                             |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Запеканка из творога        | 100          | 17,54            | 12,05        | 17,15         | 247                            | 237            |
|                    | Соус молочный, сладкий      | 30           | 0,58             | 0,13         | 4,00          | 31                             | 351            |
|                    | Батон                       | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 79                             |                |
|                    | Какао с молоком             | 180          | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                            | 397            |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>340</b>   | <b>24,1</b>      | <b>16,27</b> | <b>51,91</b>  | <b>464</b>                     |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Сок фруктовый               | 150          |                  |              | 19,8          | 81                             |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b>   | <b>100</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>  | <b>98</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Суп картофельный с бобовыми | 190          | 4,17             | 4,00         | 12,4          | 102                            | 102            |
|                    | Жаркое по -домашнему        | 80/140       | 27,53            | 7,47         | 21,95         | 265                            | 108            |
|                    | Компот из свежих плодов     | 180          | 0,14             | 0,14         | 21,49         | 88                             | 88             |
|                    | Хлеб ржаной                 | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 105                            |                |
|                    | Хлеб пшеничный              | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 50                             |                |
|                    | <b>Итого за обед</b>        | <b>660</b>   | <b>36,68</b>     | <b>12,81</b> | <b>82,9</b>   | <b>610</b>                     |                |
| <b>Полдник</b>     | Каша геркулесовая,жидкая    | 190          | 3,43             | 4,96         | 21,69         | 153                            | 185            |
|                    | Чай с лимоном               | 180/10/7     | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                             | 393            |
|                    | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 75                             |                |
|                    | <b>Итого за полдник</b>     | <b>220</b>   | <b>5,86</b>      | <b>5,88</b>  | <b>46,83</b>  | <b>269</b>                     |                |
| <b>Ужин</b>        | Булочка ванильная           | 50           | 3,95             | 4,06         | 54,48         | 161                            | 467            |
|                    | Компот из сушеных фруктов   | 150          | 0,33             | 0,02         | 20,83         | 85                             | 376            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>        | <b>200</b>   | <b>4,28</b>      | <b>4,08</b>  | <b>75,31</b>  | <b>246</b>                     |                |
|                    | <b>Итого за день</b>        | <b>1520</b>  | <b>71,82</b>     | <b>26,43</b> | <b>280,02</b> | <b>1687</b>                    |                |
|                    |                             |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |                                   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| Неделя 2<br>день 9 |                                   |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     | Каша манная, жидкая               | 190          | 2,88             | 3,52         | 23,87         | 138                            | 185            |
|                    | Батон                             | 30           | 2,31             | 0,9          | 14,94         | 79                             |                |
|                    | Чай с сахаром                     | 180/10       | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                             | 392            |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>220</b>   | <b>5,25</b>      | <b>4,44</b>  | <b>48,8</b>   | <b>257</b>                     |                |
| <b>Завтрак2</b>    | Фрукты свежие                     | 100          |                  |              |               | 81                             |                |
|                    | <b>Итого за завтрак 2</b>         | <b>100</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>  | <b>98</b>                      |                |
| <b>Обед</b>        | Борщ с фасолью и картофелем       | 190          | 2,7              | 3,9          | 11            | 90                             | 63             |
|                    | Шницель рубленый из говядины      | 80           | 12,44            | 9,24         | 12,56         | 183                            | 282            |
|                    | Капуста тушеная                   | 150          | 3,13             | 5,56         | 14,38         | 120                            | 132            |
|                    | Кисель из повидла                 | 180          | 0,07             | 0            | 20,03         | 81                             | 383            |
|                    | Хлеб ржаной                       | 50           | 3,3              | 0,6          | 17,1          | 105                            |                |
|                    | <b>Итого за обед</b>              | <b>850</b>   | <b>21,64</b>     | <b>19,3</b>  | <b>75,07</b>  | <b>579</b>                     |                |
| <b>Полдник</b>     | Тефтели рыбные, тушеные           | 80           | 9,86             | 3,47         | 10,67         | 113                            | 261            |
|                    | Соус сметанный                    | 30           | 0,32             | 1,1          | 1,32          | 17                             | 354            |
|                    | Пюре картофельное                 | 150          | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 137                            | 321            |
|                    | Кофейный напиток с молоком        | 180          | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                             | 395            |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 23           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 58                             |                |
|                    | <b>Итого за полдник</b>           | <b>463</b>   | <b>17,63</b>     | <b>12,38</b> | <b>56,75</b>  | <b>416</b>                     |                |
| <b>Ужин</b>        | Печенье или вафли                 | 30           | 2,1              | 3,00         | 22,8          | 123                            |                |
|                    | Чай с лимоном                     | 150/8/6      | 0,1              | 0,02         | 8,5           | 34                             | 393            |
|                    | <b>Итого за ужин</b>              | <b>30</b>    | <b>2,2</b>       | <b>3,02</b>  | <b>31,3</b>   | <b>157</b>                     |                |
|                    | <b>Итого за день</b>              | <b>1663</b>  | <b>47,62</b>     | <b>20,04</b> | <b>234,99</b> | <b>1507</b>                    |                |
|                    | <b>Среднее значение за период</b> |              |                  |              |               |                                |                |

| Прием пищи          | Наименование блюда                | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                     |                                   |               | белки            | жиры         | углеводы       |                         |             |
| Неделя 2<br>день 10 |                                   |               |                  |              |                |                         |             |
| <b>Завтрак</b>      | Каша ячневая                      | 190           | 3,98             | 3,67         | 8,89           | 165                     | 206         |
|                     | Бутерброд с маслом                | 30.окт        | 2,45             | 7,55         | 14,62          | 136                     | 1           |
|                     | Чай с сахаром                     | 180/10        | 0,06             | 0,02         | 9,99           | 40                      | 392         |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>46150</b>  | <b>6,49</b>      | <b>11,24</b> | <b>33,5</b>    | <b>341</b>              |             |
| <b>Завтрак2</b>     | Фрукты свежие                     | 100           |                  |              |                |                         |             |
|                     | <b>Итого за завтрак 2</b>         | <b>100</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>23,07</b>   | <b>98</b>               |             |
| <b>Обед</b>         | Суп картофельнойс крупой перловой | 190           | 1,91             | 2,12         | 12,92          | 78                      | 76          |
|                     | Тефтели мясные 1-й вариант        | 80            | 5,89             | 6,46         | 7,45           | 112                     | 290         |
|                     | Соус сметанный с луком            | 40            | 0,65             | 2,35         | 2,82           | 35                      | 356         |
|                     | Каша гречневая, рассыпчатая       | 105           | 9,06             | 5,2          | 40,77          | 246                     | 165         |
|                     | Компот из сушеных фруктов         | 180           | 0,4              | 0,02         | 21             | 102                     | 376         |
|                     | Хлеб ржаной                       | 50            | 3,3              | 0,6          | 17,1           | 105                     |             |
|                     | <b>Итого за обед</b>              | <b>845</b>    | <b>21,21</b>     | <b>16,75</b> | <b>102,06</b>  | <b>678</b>              |             |
| <b>Полдник</b>      | Рагу из овощей                    | 105           | 2,29             | 11           | 14,44          | 178                     | 137         |
|                     | Соус томатный                     | 45            | 0,42             | 1,5          | 1,76           | 22                      | 137         |
|                     | Кофейный напиток с молоком        | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36          | 91                      | 95          |
|                     | Яйцо варенное                     | 1шт/40        | 5,08             | 4,6          | 0,28           | 63                      | 213         |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 20            | 1,54             | 0,6          | 9,96           | 50                      |             |
|                     | <b>Итого за полдник</b>           | <b>350</b>    | <b>12,18</b>     | <b>20,11</b> | <b>40,8</b>    | <b>404</b>              |             |
| <b>Ужин</b>         | Хлеб пшеничный                    | 20            | 1,54             | 0,6          | 9,96           | 50                      |             |
|                     | Кефир                             | 150           | 4,35             | 3,75         | 6              | 75                      | 401         |
|                     | <b>Итого за ужин</b>              | <b>170</b>    | <b>5,89</b>      | <b>4,35</b>  | <b>15,96</b>   | <b>125</b>              |             |
|                     | <b>Итого за день</b>              | <b>47615</b>  | <b>46,67</b>     | <b>35,9</b>  | <b>215,39</b>  | <b>1646</b>             |             |
|                     | <b>Среднее значене за период</b>  | <b>1815,5</b> | <b>78,03</b>     | <b>29,69</b> | <b>233,981</b> | <b>1613,333</b>         |             |